

# Профилактика алкоголизма

Профилактика алкоголизма остается одной из актуальных проблем в России. Рост алкоголизации населения России свидетельствует о необходимости разработки новых концепций в профилактике алкоголизма.



## Профилактика

**алкоголизма складывается из двух стратегий:**

1. Снижение факторов риска приводящих к алкоголизму;
2. Усиление факторов, которые понижают восприимчивость к алкоголизму.

Ни для кого не секрет, что определенные жизненные ситуации могут способствовать, либо препятствовать началу употребления алкоголя. Обстоятельства способствующие употреблению алкоголя – называются факторами риска. А обстоятельства снижающие употребление алкоголя – называются факторами защиты.

## Факторы риска:

- Проблемы с психическим или физическим здоровьем индивида;
- Дети, рожденные и воспитанные родителями алкоголиками;
- Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь и отсутствие устойчивости к давлению сверстников;
- Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей и поведения и т.д.);
- Раннее начало половой жизни;
- Частые конфликты в семье, низкий уровень доходов в семье;
- Плохая успеваемость в школе, нежелание учиться;
- Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

## Факторы защиты:

- Благополучие в семье, сплоченность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье;
- Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам;
- Хороший уровень достатка, обеспеченность жильем;
- Регулярное медицинское наблюдение;
- Низкий уровень криминализации в населенном пункте;

- Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение;
- Соблюдение общественных норм.

Из приведенного выше становится понятно, что *профилактика алкоголизма* имеет перед собой цель усилить факторы защиты и по возможности убрать факторы риска.

В процессе своей жизни на человека воздействуют как факторы риска, так и факторы защиты и чем больше факторов риска, тем больше шанс стать алкоголиком. Нет единственного фактора, который бы способствовал развитию алкоголизма.

## **Профилактика алкоголизма**

### **подразделяется:**

1. Первичная профилактика алкоголизма;
2. Вторичная профилактика алкоголизма;
3. Третичная профилактика алкоголизма.

Первичная профилактика алкоголизма имеет своей целью предупредить начало употребления алкоголя лицами, ранее его не употреблявшими. Первичная профилактика алкоголизма нацелена, прежде всего, на детей, подростков, молодежь. Первичная профилактика алкоголизма способствует уменьшению количества людей, у которых может возникнуть алкоголизм, а её усилия направлены не столько на предупреждение алкоголизма, сколько на сохранение или укрепление здоровья.

Вторичная профилактика алкоголизма является избирательной. Она направлена на людей, которые уже попробовали алкоголь или на людей, у которых уже формируются признаки алкогольной зависимости.

Третичная профилактика алкоголизма направлена на людей зависимых от алкоголя и является преимущественно медицинской. Третичная профилактика алкоголизма имеет два направления:

1. направлено на предупреждение дальнейшего злоупотребления алкоголем либо на уменьшение будущего вреда от его употребления, на оказание помощи в преодолении алкогольной зависимости;
2. направлено на предупреждение рецидива у людей прекративших употреблять алкоголь.

## **Подходы в профилактике алкоголизма**

Разработанные подходы учитывают психосоциальные и личностные факторы, препятствующие началу алкоголизации.

1. Подход, основанный на распространении информации об алкоголе. Данный подход является наиболее



распространенным, суть его сводится в предоставлении информации об алкоголе, его вреде для организма и последствиях употребления.

Существует три варианта данного подхода:

- а. Предоставление информации о фактах влияния алкоголя на организм человека, поведение, а также статистических данных о распространённости алкоголизма;
- б. Стратегия запугивания цель, которой – это предоставление информации устрашающего характера (описываются опасные стороны употребления алкоголя);
- с. Предоставление информации о том, как изменяется личность пьющего человека.

2. Подход, основанный на эмоциональном обучении. В рамках этого подхода повышается самооценка, определяются значимые личностные цели, развиваются навыки выражения своих чувств и эмоций, развиваются навыки принятия решений, развиваются навыки успешной борьбы со стрессами.

3. Подход, основанный на роли социальных факторов. Профилактические программы, нацеленные на социальные факторы, способствующие употреблению алкоголя. Данный подход основывается на признании того, что влияние друзей и членов семьи играет не последнюю роль в формировании алкогольной зависимости. Поведение человека постепенно формируется в результате позитивных и негативных последствий его собственного поведения, и воздействия примеров (положительных или отрицательных) поведения окружающих. В этом подходе так же проводятся упражнения по устойчивости к социальному давлению, средствам массовой информации и рекламе.

4. Подход, в основе которого лежит формирование жизненных навыков. Жизненные навыки – это навыки личного поведения и межличностного общения, которые позволяют людям контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение жить вместе с

другими людьми и вносить позитивные изменения в окружающий мир. Проблемное поведение – такое, как употребление алкоголя рассматривается с точки зрения функциональных проблем и подразумевает помощь молодым людям в достижении личных целей. Начальная фаза употребления алкоголя наблюдается преимущественно в молодом возрасте и может быть: демонстрацией взрослого поведения, формой протеста родительскому воспитанию, выражением социального протеста, стремлением получить новые ощущения, желанием влиться в группу взрослых, актом отчаяния, ответом на определенные нарушения в психологическом развитии. Цель заключается в повышении у подростков невосприимчивости к различным социальным явлениям, в том числе и к употреблению алкоголя, в повышении индивидуальной компетентности.

5. Подход, основанный на альтернативной потрeблению алкоголя деятельности. Предполагалось исходить из психологической модели употребления алкоголя. Употребление алкоголя является попыткой избежать негативных моментов различных фаз развития в жизни подростка. Формируется специфическая позитивная активность (путешествие с приключениями), которая вызывает сильные эмоции, так и обучает преодолевать различные трудности. Участие в таких видах активности поощряется, и привлекаются другие молодые люди для поддержки.

6. Подход, основанный на укреплении здоровья. Подростков обучают методам укрепления и поддержания собственного здоровья, приобщают к здоровому образу жизни, учат избегать факторов негативно влияющих на здоровье.

7. Комбинированный подход. В профилактике алкоголизма обычно используются все выше перечисленные подходы.

## **Технологии и методы профилактики алкоголизма**

1. Формирование мотивации на здоровый образ жизни. Учеными установлено, что настрой человека на позитивное отношение и здоровый образ жизни более эффективно, чем запугивание последствиями употребления алкоголя.

2. Формирование мотивации на поддержку. Каждый человек должен иметь возможность поделиться своим несчастьем или наоборот счастьем с другими и получить значимую поддержку. Важно научить людей помогать другим и знать, что в случае необходимости к ним тоже придут на помощь. Люди, у которых есть поддерживающие друзья (семья, друзья, коллеги) легче справляются со стрессами без употребления алкоголя и могут эффективно решать задачи.

3. Развитие защитных факторов здорового и социально-эффективного поведения. Люди, имеющие поведенческие стратегии и развитые личностные, физические, психические ресурсы, более устойчивы к стрессам и у них меньше вероятность формирования алкогольной зависимости.

4. Предоставление знаний и навыков в области противодействия употреблению алкоголя у школьников, студентов, родителей, учителей и др. Достаточные знания о вредном воздействии алкоголя и способах отказа от его употребления ведут к формированию здорового образа жизни.

5. Настрой на здоровый образ жизни уже принимающих алкоголь людей. Для того чтобы настроить пьющего человека на здоровый образ жизни, необходимо сформировать у него активное желание, решимость и готовность вести здоровый образ жизни.
6. Поощрение человека делающего первые шаги бросить пить. Формирование стремления на прекращение употребления алкоголя.
7. Разработка альтернативных программ досуга людей.